



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Intervención pedagógica como tratamiento del TDAH desde la representación y la conciencia.

Autor/es

GALA ALEJANDRA BENITO MORA

Director/es

SIMÓN SAMPEDRO PASCUAL

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

FILOLOGÍAS HISPÁNICA Y CLÁSICAS

Curso académico

2019-20



***Intervención pedagógica como tratamiento del TDAH desde la representación y la conciencia.***, de GALA ALEJANDRA BENITO MORA

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

## Título

Intervención pedagógica como tratamiento del TDAH desde la representación y la conciencia.

## Autor

Gala Alejandra Benito Mora

## Tutor/es

Simón Sampedro Pascual

## Grado

en Educación Primaria [206G]

## Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20



## RESUMEN

En la actualidad, una gran parte del alumnado presenta Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad cuyos principales síntomas son inatención, impulsividad e hiperactividad.

A pesar de las intervenciones existentes para actuar con las personas afectadas por este trastorno y los objetivos propuestos para compensar esta dificultad, todavía existen barreras en el ámbito académico, social, personal etc., que suponen un inconveniente para culminar un desarrollo completo.

Por otro lado, la técnica *mindfulness* y la práctica del Teatro de Conciencia han demostrado proporcionar muchos beneficios en el ámbito educativo y más concretamente en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad a través de la dramatización.

En este Trabajo de Fin de Grado se presenta una intervención basada en *mindfulness* con un grupo de alumnos y alumnas que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, con el que se quiere conseguir una disminución en la interferencia de los síntomas en el desarrollo óptimo del alumnado, así como una nueva manera de sentir y atender al propio cuerpo.

**PALABRAS CLAVE:** Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Teatro de Conciencia, Dramatización, Mindfulness.

## ABSTRACT

Nowadays, a great part of the students present symptoms of Attention Deficit and Hyperactivity Disorder whose main symptoms are inattention, impulsivity and hyperactivity.

Despite the existing interventions to act with people affected by this disorder and the objectives proposed to compensate for this difficulty, there are still barriers in the academic, social, personal, etc., which are an inconvenience to complete development.

On the other hand, the mindfulness technique and the practice of Theatre of Conscience have proven to provide many benefits in the educational field and more specifically in Attention Deficit Hyperactivity Disorder through dramatization.

In this End of Degree Project, an intervention based on Mindfulness is presented with a group of students who present Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, in order to achieve a decrease in the symptoms that interfere with the optimal development of the students, as well as a new way of feeling and caring for one's own body.

**KEYWORDS:** Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, Theatre of Conscience, dramatization, mindfulness.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. OBJETIVOS GENERALES .....	5
3. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH).....	6
3.1 DEFINICIÓN.....	6
3.2 CAUSAS Y SINTOMATOLOGÍA .....	6
3.3 SUBTIPOS TDAH .....	7
3.4 TIPOS DE GRAVEDAD.....	7
3.5. DISFUNCIÓN EJECUTIVA .....	7
3.6. PROBLEMAS QUE GENERA EN DIFERENTES ÁREAS .....	8
3.7. TIPOS DE TRATAMIENTO.....	9
<i>TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO</i> .....	9
<i>TRATAMIENTO PSICOEDUCATIVO</i> .....	10
4. MINDFULNESS .....	12
4.1. DEFINICIÓN .....	12
4.2. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS .....	13
4.3 INFLUENCIA DEL MINDFULNESS EN EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.....	14
4.4 PROGRAMAS PEDAGÓGICOS MINDFULNESS PARA ALUMNADO TDAH .....	14
4.5. REPRESENTACIÓN Y DRAMATIZACIÓN .....	15
5. TEATRO DE CONCIENCIA .....	16
5.1 DEFINICIÓN .....	17
5.2 BENEFICIOS DEL TEATRO DE CONCIENCIA EN EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN .....	18
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	18
6.1. CONTEXTO DEL CENTRO .....	18
6.2. PARTICIPANTES .....	19

6.3. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	20
6.4. TEMPORALIZACIÓN.....	21
6.5. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	21
6.6. CONTENIDOS .....	21
<i>CONTENIDOS CONCEPTUALES</i> .....	21
<i>CONTENIDOS PROCEDIMENTALES</i> .....	22
<i>CONTENIDOS ACTITUDINALES</i> .....	22
6.7. OBJETIVOS GENERALES .....	22
6.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES .....	22
<i>SESIÓN 1: EL CUENTO DE LAS ORUGAS</i> .....	22
<i>SESIÓN 2: METAMORFOSIS</i> .....	23
<i>SESIÓN 3: ¡ATRAPA TU ATENCIÓN!</i> .....	24
<i>SESIÓN 4: ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO?</i> .....	25
<i>SESIÓN 5: SOY CONSCIENTE DE MI RESPIRACIÓN</i> .....	26
<i>SESIÓN 6: TE VEO</i> .....	27
<i>SESIÓN 7: ¿CONOZCO EL PATIO DE MI COLEGIO?</i> .....	28
<i>SESIÓN 8: ¿QUÉ COLOR SOY?</i> .....	29
<i>SESIÓN 9: BOOM-BOOM</i> .....	30
<i>SESIÓN 10: ALMUERZO CONSCIENTE</i> .....	30
<i>SESIÓN 11: ¿FALTA ALGO?</i> .....	31
<i>SESIÓN 12: FRENTE A FRENTE</i> .....	32
<i>SESIÓN 13: LOS CINCO ANIMALES</i> .....	33
<i>SESIÓN 14: LOS SONIDOS CURATIVOS</i> .....	35
<i>SESIÓN 15: BAMBÚ</i> .....	36
7.EVALUACIÓN .....	37
8. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES.....	38
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
10. ANEXOS .....	44

## 1. INTRODUCCIÓN

En pleno siglo XXI el mundo está cambiando a un ritmo imparable. Para verificar este dato, se calcula la tasa de acumulación de información y conocimiento que tiene la humanidad.

Richard Buckminster desarrolló “Knowledge Doubling Curve”, curva de duplicación del conocimiento. En ella estableció que, en 1990, la humanidad duplicaba su saber cada 100 años; en 1945, cada 25; en 1975, cada 12 años y actualmente no supera los 2 años.

Paralelamente, cada vez encontramos más frecuentemente alumnado que presenta diferentes dificultades de aprendizaje, en especial, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. ¿Esta población será capaz de asimilar el incremento del conocimiento continuo?

Seguramente, ninguno de los alumnos actuales bien con trastornos específicos de aprendizaje e incluso los diagnosticados con Altas Capacidades, serán capaces de asimilar este vertiginoso ritmo de crecimiento del conocimiento.

Por ello, uno de los retos de nuestra sociedad, es dotar al alumnado de herramientas que les capaciten para discriminar las fuentes del conocimiento, ordenarlo y enfrentarse a los diferentes retos académicos que se les puedan presentar.

El objetivo de este trabajo se ha centrado en el alumnado con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad entrenándoles en la técnica de *mindfulness* a través del concepto teatro de conciencia, para que cuenten con diferentes recursos y desarrollen la competencia de aprender a aprender y así estar preparados para los diferentes retos que nuestra sociedad les propone. Esto llevará a una mejora en el rendimiento académico y, por ende, al fomento de una integración en el aula y de una mayor autonomía personal.

Esta propuesta se orienta a reducir el nivel de estrés escolar y para que los alumnos se enfrenten a la vida académica con menos carga emocional, lo que facilitará que en un futuro tengan más recursos para enfrentarse a los retos de una posible salida laboral.

## **2. OBJETIVOS GENERALES**

- Aumentar la atención y concentración en alumnos de Educación Primaria con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad con la práctica *mindfulness*
- Reducir la impulsividad y los problemas asociados con la ayuda de herramientas provenientes de la práctica *mindfulness*
- Promover una rutina saludable en cuanto a la atención del cuerpo, del entorno, de la respiración y de las emociones

### **3. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)**

#### **3.1 DEFINICIÓN**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es el trastorno más diagnosticado en la infancia, pues se calcula que afecta entre un 3 y un 5 por ciento de los niños en edad escolar (Dr. Cowdry, 2001). Este trastorno consiste en una alteración neurobiológica que se manifiesta con dificultades de autorregulación de la conducta en tres aspectos concretos: la capacidad para mantener la atención, el control de la impulsividad y el grado de actividad (Barkley, 2006). Por su parte, Soutullo (2008) completa la definición señalando que los síntomas empiezan antes de los siete años, deterioran la cotidianeidad del paciente para relacionarse en cualquier ambiente y su presencia no se debe a otro problema psiquiátrico (ansiedad, depresión...) ni a un otro problema médico o sustancia.

#### **3.2 CAUSAS Y SINTOMATOLOGÍA**

Las causas principales, indicadas por Rief (2000), son genéticas y biológico-fisiológicas. Respecto a las primeras, Soutullo (2008) afirma que se da aproximadamente en el 75% de los casos; en cuanto a las segundas, un bajo nivel de dopamina, en tanto neurotransmisor, conlleva desajustes en el comportamiento y la cognición. Además, son relevantes el envenenamiento por plomo y la exposición prenatal al alcohol y drogas. Por lo que respecta a las causas psicológicas, la capacidad de atención puede ser afectada por conflictos emocionales graves como una crisis familiar.

Durante la edad escolar, los principales síntomas descritos por Mena *et al.* (2006) son la dificultad para adquirir buenos hábitos de higiene o académicos; de ese modo, presentan tareas escolares descuidadas, se levantan constantemente de la silla o se balancean y contestan antes de acabar de formular la pregunta. Los problemas ante la



autoridad se acompañan de distracciones y comentarios inapropiados que, en muchas ocasiones, generan conflictos. Además, pierden y olvidan objetos, lo que dificulta su relación con los compañeros y genera rabia y malestar en el conjunto.

### 3.3 SUBTIPOS TDAH

Según el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría* (DSM-V) se distinguen tres subtipos del trastorno: 1) TDAH con predominio hiperactivo-impulsivo, o dificultad de autocontrol; 2) TDAH con predominio déficit de atención; 3) TDAH combinado, es el más frecuente y presenta síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad.

Los niños con TDAH tipo inatento pueden pasar inadvertidos en clase porque no molestan. Este tipo de TDAH es más frecuente en niñas y suelen ir a las consultas en los cursos más avanzados de Educación Primaria (Soutullo, 2008).

### 3.4 TIPOS DE GRAVEDAD

En función de la gravedad del trastorno en el sujeto, según DSM-V (AAP, 2014) se diferencia en:

- LEVE: Pocos o ningún síntoma están presentes más que los necesarios para el diagnóstico, y los síntomas sólo producen deterioro mínimo del funcionamiento social o laboral.
- MODERADO: Síntomas o deterioros funcionales presentes entre ‘leve’ y ‘grave’.
- GRAVE: Presencia de muchos síntomas aparte de los necesarios para el diagnóstico o de varios síntomas particularmente graves, o los síntomas producen deterioro notable del funcionamiento social o laboral.

### 3.5. DISFUNCIÓN EJECUTIVA

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad es reflejo de una disfunción ejecutiva, que como define Tirapu-Ustarroz (2011), son las capacidades mentales esenciales para llevar a cabo una conducta eficaz, creativa y aceptada socialmente.

Según Barkley (2002), los niños con TDAH manifiestan esta disfunción ejecutiva con limitaciones para inhibir las respuestas, para controlar los impulsos y para

retrasar las gratificaciones. Además, tienen dificultad para ajustar el nivel de actividad a las exigencias de la tarea. Normalmente, los resultados escolares no se corresponden con su capacidad intelectual y su rendimiento es irregular. Por otro lado, tienen poca habilidad en el control de las emociones y en competencias interpersonales como la automotivación, la persistencia o la toma de decisiones. Por último, se ve alterada la focalización de la atención, su mantenimiento, la resistencia a la distracción y la capacidad de estar alerta.

### 3.6. PROBLEMAS QUE GENERA EN DIFERENTES ÁREAS

El TDAH lleva habitualmente asociados otros problemas que según Aguilar (2014), afectan a las áreas cognitiva, conductual, emocional y social.

1) Presentan problemas en el área cognitiva, como la percepción del tiempo, provocando dificultades en el área organizativa, ya que no son capaces de planificarse de manera individual. Para ello, es beneficioso crear un ambiente estable y predecible con una rutina de tareas diarias. También la memoria se ve afectada debido a la limitada capacidad de información que recuperan en el momento al intentar retener simultáneamente toda ella. Esto les lleva a recordar menos ítems en un periodo de tiempo menor. En cuanto a instrucciones impartidas y su seguimiento, este alumnado, presenta dificultades en la comprensión y retención de las mismas. Es recomendable dividir las en fases sencillas y concretas. El alumnado TDAH no relaciona conceptos nuevos con los ya adquiridos, siendo un inconveniente para ampliar los conocimientos existentes.

2) El área conductual se ve afectada debido a la falta de atención en las tareas, además de priorizar las más importantes en determinados momentos y dedicarles tiempo. Los alumnos con TDAH presentan impulsividad, llevándolos a buscar una solución rápida sin importarles el resultado. Debido a tener dificultad para cumplir sus compromisos a largo plazo por su impulsividad, su inatención y falta de memoria, provoca problemas en el área escolar (hacer las tareas escolares), familiar (ayudar en las tareas del hogar) y sociales (relacionarse con amigos y compañeros de clase). Realizan actividades simultáneamente, empezando una tarea sin terminar las que habían empezado anteriormente. Su impaciencia provoca una dificultad para seguir las normas sociales establecidas o lo

“políticamente correcto”. Además, las personas con TDAH buscan estímulos nuevos, sintiéndose atraídos por lo novedoso, por tanto, tiene una mayor predisposición a las adicciones (consumo y abuso de sustancias).

3) Por último, el área socioemocional se ve perjudicada por la falta de control de la frustración y de las emociones. Suelen ser niños inquietos y con cambios frecuentes en el estado de ánimo. Su autoestima también se ve afectada porque tienden a pensar que el entorno les rechaza, así como su autoconcepto, sintiendo una incapacidad a la hora de hacer correctamente las tareas. Igualmente, se preocupan demasiado por cosas aparentemente sin importancia, y muestran habitualmente una sensación de inseguridad, lo que da lugar a una mayor predisposición a las depresiones.

### 3.7. TIPOS DE TRATAMIENTO

Según el artículo “El Crecimiento y Desarrollo (2009), el tratamiento para las personas con déficit de atención se basa en la severidad y urgencia del cuadro, teniendo en cuenta factores como la edad del sujeto, su estado de salud y sus antecedentes médicos. Se valora la tolerancia a determinados medicamentos o terapias, así como las expectativas para la evolución del trastorno. Los deseos y preferencias familiares acerca del tipo de tratamiento a realizar serán factores importantes en la decisión.

#### TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Según el libro *Convivir con niños y adolescentes con TDAH* (Soutullo, 2008), se clasifican los tipos de medicamentos en: **estimulantes**, como dextro-metilfenidato, levo-metilfenidato, dextro anfetamina y la mezcla de sales de anfetamina, que principalmente actúan sobre la dopamina. **No estimulantes**, como la atomoxetina con efecto sobre la noradrenalina. Como dice Lora (2006), la eficacia del metilfenidato no es igual para los diferentes aspectos del trastorno, habiéndose demostrado un mayor efecto para los síntomas nucleares: inatención, hiperactividad e impulsividad de los casos o el comportamiento social y menor para los logros académicos y la reducción de la agresividad.

La elección de una u otra medicación se hace de forma individualizada atendiendo a problemas emergentes o nuevos síntomas. Por ello, según Barahona

(2005), es importante mantener una comunicación constante con el médico que atiende a este niño además de que existen efectos secundarios como: pérdida de peso, insomnio, falta de apetito, irritabilidad, dolor abdominal y retraso temporal en el crecimiento. La AAP (2014) recomienda el tratamiento farmacológico en primera opción en los adolescentes con TDAH. En cambio, la Guía NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) no lo recomienda para menores de 5 años o en caso de únicamente sospecha de TDAH.

#### TRATAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Según Loro-López, Quintero, García-Campos, Jiménez-Gómez, Pando, Varela-Casal, Campos y Correas-Lauffer (2009), estos tratamientos son:

**PSICOTERAPIA:** proceso de asesoramiento donde el psicólogo o psiquiatra infantil apoya y ayuda a reparar la autoestima lesionada y superar sentimientos de frustración o depresión. Se pretende que aprendan patrones de conducta más eficaces para la resolución de conflictos o bien, que puedan comprender mejor su propio comportamiento (Marcano, 2005). Tiene como objetivo trabajar con los niños que padecen el trastorno con una orientación integral, biopsicosocial, implicando a los equipos clínicos y a las comunidades, con una gran coordinación entre los agentes implicados y sin aislarse en una infraestructura hospitalaria. Se trabaja a partir del abordaje de 4 ejes fundamentales: familia, subjetividad, constitución corporal y atención (Besa y Fuentes, 2011). Los síntomas de hiperactividad, impulsividad y dificultades de atención característicos del TDAH son desajustes de los patrones de conducta iguales a cualquier otro patrón de conducta y están basadas en los principios de aprendizaje. Estos síntomas corresponden a patrones conductuales inadecuados y por lo tanto pueden modificarse, como cualquier otro desorden de la conducta, mediante cambios de los estímulos ambientales, a partir del condicionamiento operante (Pizarro, 2003).

**TRATAMIENTO CONDUCTUAL:** técnicas de reordenamiento ambiental que se aplican a estos sujetos ya que suelen necesitar contingencias más poderosas que los niños sin este trastorno para lograr los mínimos resultados. Es importante mantener un contacto constante entre padres y profesores de cara a diseñar estrategias de intervención coordinadas. (Casa y Soriano, 2010). Es posible

modificar el comportamiento trabajando directamente sobre él a través de asociaciones adecuadas. Las respuestas que damos a los estímulos están relacionadas con el resultado de otras realizadas anteriormente. Por tanto, el objetivo de este tratamiento. Es conseguir manejar las consecuencias de la conducta con el fin de cambiar las contingencias disfuncionales. Esta terapia logra diversos efectos positivos como un aumento de atención, mejora del rendimiento académico, mayor autocontrol motor, una mejor interacción social, reducción del estrés familiar y mejor ambiente en clase, etc.

TRATAMIENTO COGNITIVO: el objetivo de este tratamiento es trabajar con los procesos cognitivos y mentales, encargados de regular la conducta para conseguir que el alumno sea autónomo y posea un mayor autocontrol. Estos métodos centran la atención en trabajar con los procesos cognitivos y los procesos mentales que regulan la conducta. Es esencial el papel del lenguaje interno para regular la propia conducta, como señala Vygotsky (1977) no solo para comunicarnos con los demás, sino con nosotros mismos para controlar nuestra conducta, factor muy importante en el tratamiento de niños con TDAH. La diferencia con las técnicas conductuales reside en que en las cognitivas el control lo ejerce el niño, mientras que en las primeras el adulto es quien desempeña la vigilancia. (Loro-López et al, 2009).

En la actualidad, se admite que el TDAH es la patología neuro comportamental infantil y juvenil más frecuente. Según Boletín INFAC (2013), llevar a cabo un diagnóstico adecuado es clave, con el objetivo de no prescribir fármacos a pacientes que no los necesitan, reduciendo así los problemas de salud asociados con el uso excesivo de medicamentos estimulantes. En España, hemos pasado en los últimos años de un infra diagnóstico a una potencial situación de sobrediagnóstico por diagnóstico impreciso. Este aumento dramático de las recetas para el TDAH durante esta última década, debería despertar preocupación.

En los últimos años se ha incrementado el interés por tratamientos alternativos no farmacológicos a causa de la falta de efectividad de algunos tratamientos o la negatividad de sus efectos secundarios (Schachter *et al.*, 2001). Frente a este escenario, dentro del ámbito de las intervenciones psicosociales, los programas basados en la práctica del *mindfulness* se rebelan como un tratamiento alternativo o cuando menos, complementario al psicológico. El entrenamiento en *mindfulness* puede ser una opción

viable para tratar el TDAH como lo demuestra la modificación del funcionamiento de las redes atencionales, la mejora del rendimiento en tareas que miden funciones ejecutivas, incremento de los niveles de neurotransmisores (dopamina), la modulación de los patrones electro encefálicos y el aumento del grosor cortical. (Revista de Psicoterapia, 2016).

#### 4. MINDFULNESS

##### 4.1. DEFINICIÓN

La práctica del *mindfulness* o de la meditación con atención plena es utilizada en la actualidad principalmente como una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la autoconciencia. Su origen se remonta hace más de 2500 años en el budismo y ha sido integrado en los últimos 30 años a otras disciplinas como la Psicología y Medicina de Occidente por Jon Kabat-Zinn (2003), quien define *mindfulness* como un proceso de observación continua del cuerpo y la mente, permitiendo que nuestras experiencias se vayan haciendo conscientes a cada momento y de aceptarlas tal y como son.

Para realizar una definición operativa, Bishop (2004), diferencia como componentes principales la autorregulación de la atención, que dirige a la conducta a la selección de estímulos concretos. Su objetivo principal es el mantenimiento y la redirección de la atención, lo que produce un incremento en el reconocimiento de estados mentales en el momento presente. Los procesos que incluye la atención plena son la atención sostenida y el cambio del foco de la atención e inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.

Por otro lado, la orientación hacia la experiencia supone adoptar un tipo de relación caracterizada por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia las propias experiencias en el momento presente. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo.

Es un estado mental esencial y permanente a todos los seres humanos que requiere de mucha práctica, logrando que seamos capaces de centrar la atención en un momento o experiencia presente siendo conscientes de lo que está pasando y de lo que nos pasa a nosotros mismos. (González, 2014). Además, Equipo SATI (2012) confirma que el *mindfulness* es un conjunto de técnicas orientadas a conseguir que el alumnado construya un estilo de vida que les de la posibilidad de vivir en el presente, en el aquí y

ahora para que sean capaces de vivir más conscientemente y disfrutar del momento, a través de la calma y la consciencia.

La psicología adopta el *mindfulness* como técnica para la consciencia, en respuesta a procesos mentales para desarrollar trastornos psicopatológicos y otro tipo de problemas del comportamiento (Bishop *et al.*, 2004).

*Mindfulness* constituye una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar (Germer, Siegel y Fulton, 2005).

#### 4.2. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Secanell y Núñez (2019), han establecido los beneficios del *mindfulness* en diferentes categorías. A nivel psicológico se produce una disminución de estrés, ansiedad, depresión, afecto negativo (lo que incluye un aumento de los niveles de afecto positivo), cansancio, dolor y molestias psicosomáticas. Además, se produce un aumento de sentimientos y constructos positivos que provocan sensaciones como relajación, calma, sueño, etc.

También influye en la disminución de la reactividad, un aumento del autocuidado, autoconciencia y del autoconcepto, así como la creación de conexiones con la naturaleza. En relación con la regulación emocional, se genera una mayor conciencia y percepción de las emociones, incrementando el autocontrol de las negativas.

La función cognitiva se ve beneficiada debido al aumento de la atención y concentración y de la autorregulación. Por otro lado, en cuanto a la función ejecutiva, mejoran aspectos como la velocidad de procesamiento de la información, la inteligencia práctica y la independencia de creatividad.

En el ámbito social y escolar aumentan las habilidades y conductas sociales y mejora el comportamiento y la conducta creando una mejora del clima del aula. También causa una disminución de la conducta disruptiva y de comportamientos relacionados con el TDAH, reduciendo agresiones y aumentando la aceptación. Provoca

que en el rendimiento académico se genere una mejoría, al igual que en el autoconcepto académico.

Arguís *et al.* (2010) refieren que de la misma manera que practicar ejercicio físico de forma continuada fortalece nuestro cuerpo, practicar técnicas de atención plena nos permitirá fortalecer nuestro interior, nos hará estar más despiertos, más conscientes de todo lo bueno que nos ocurre, pudiendo disfrutarlo y así, ser más felices.

#### 4.3 INFLUENCIA DEL MINDFULNESS EN EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Esta técnica se puede desarrollar en personas con TDAH debido a los beneficios y efectos que produce sobre el nivel de atención, las conductas disruptivas, la impulsividad y la hiperactividad, logrando un control y disminución del estrés, de la ansiedad, de las inestabilidades que ocasiona el trastorno, además del dolor y molestia emocional y física (Forcadell *et al.*, 2016).

Según Zenner *et al.* (2014) en el contexto educativo, el *mindfulness* o atención plena puede ser entendida como una base y una condición previa para la educación, ya que aporta numerosos beneficios que se traducen en una mejora de nuestra salud. García *et al.* (2017) indican que la implementación de programas basados en la atención plena en las escuelas se presenta, para un número creciente de centros educativos, como una vía de ayuda para el alumnado respecto a su autorregulación emocional y atencional, favoreciendo su adaptación al contexto y para alcanzar un mayor bienestar psicológico.

#### 4.4 PROGRAMAS PEDAGÓGICOS MINDFULNESS PARA ALUMNADO TDAH

García *et al.* (2017) indican que la implementación de programas basados en la atención plena en las escuelas se presenta como una vía de ayuda para el alumnado respecto a su autorregulación emocional y atencional, favoreciendo su adaptación al contexto y para alcanzar un mayor bienestar psicológico. A nivel nacional, los programas de *mindfulness* que se han introducido en centros educativos son los Programa ‘Aulas felices’, ‘TREVA’, ‘Crecer Respirando’ y programa ‘Escuelas Despiertas’. Así como existen numerosos programas de *mindfulness* en el contexto educativo, cuando buscamos programas de *mindfulness* que contemplen necesidades educativas especiales como el TDAH solo encontramos el programa ‘MyMind’ (Bögels, Hoogstad, Van Dun, De Shutter, y Restifo, 2008). Este es un programa de intervención



para padres e hijos con TDAH y fue desarrollado y validado en 2008 por Susan Bögels, con resultados muy efectivos en padres e hijos. Este programa ha sido aplicado en diferentes trastornos externalizantes entre los que se encuentra el TDAH, trastorno negativista desafiante, trastorno de conducta y Asperger.

La existencia de programas como ‘MyMind’ se abre a la intervención inclusiva del TDAH en el contexto educativo mediante tratamientos alternativos como el *mindfulness*. No obstante, también nos evidencia la necesidad de realizar, aplicar y publicar más programas a nivel nacional que tengan una visión inclusiva de todo el alumnado a través de un enfoque globalizador.

#### 4.5. REPRESENTACIÓN Y DRAMATIZACIÓN

Las tramas presentan un argumento lógico y sencillo, fácil de recordar; de ese modo, se accede fácilmente a los valores indirectos expuestos en la historia. Los cuentos manifiestan los valores desde diversas perspectivas. Presentados explícitamente o de forma literal en el texto o en actitudes de los personajes. Cuando se acompaña de la representación, se multiplica la condición de protagonista del alumno ya que actúan en la misma historia. Así, la representación del relato tiene como finalidad la contribución al desarrollo físico, afectivo, intelectual, moral y social de los niños, mismos objetivos que la técnica *mindfulness*.

La dramatización fusiona gesto y palabra, expresión corporal y expresión oral. En la narración y representación se activan herramientas cognitivas diferentes; las habilidades comunicativas de comprensión entran en juego cuando activa el oído (narración) acompañado de la vista (representación). Además, la dramatización contribuye al desarrollo interpersonal e intrapersonal; en el primero, se activan valores como aprender a convivir, a ser empático, tolerante y valorar la amistad. Respecto a los valores intrapersonales, aprender a quererse y a pensar sobre uno mismo, analizar el propio comportamiento y valorar las consecuencias que se derivan de él, actuar con responsabilidad, tomar decisiones, ser constante... Desde la perspectiva del docente, sirve para observar cómo los alumnos sienten (emocional), razonan (cognitivo) y qué piensan de su entorno (ambiental).

El objetivo es que sean capaces de comunicarse con los demás a través de la expresión de un sentimiento.

En suma, fusionar narración y dramatización, fábula y representación, multiplica la capacidad de ambas para transmitir y adquirir valores. Los cuentos le “ayudan a descubrir su identidad y vocación, sugiriéndole también qué experiencias necesitan para desarrollar su carácter”; por su parte la dramatización “conecta al alumnado con el mundo del arte y le abre las puertas de la sensibilidad estética, de la reflexión, de la capacidad de emocionarse, reírse y llorar, de comprender diferentes visiones y realidades de la vida y del mundo. al mismo tiempo que invita a los niños al pensamiento y a la reflexión.”

Actualmente, la dramatización es considerada como una herramienta indispensable para favorecer el desarrollo integral del alumno. Esas propuestas parten de la capacidad de la dramatización como herramienta comunicativa, como expresión de emociones e imitación de actitudes. Esa capacidad imitativa, innata en el ser humano, puede potenciar la expresión y comunicación; de ese modo, al aumentar sus posibilidades interpretativas tendrá mayor conocimiento y dominio de sí mismo. Además del aspecto lúdico, la expresión dramática está enmarcada en el juego ‘simulación-disimulación’, rico en reflexiones éticas puesto que no es lo mismo enseñar a un niño a “no decir quién es” u ‘ocultarse’ (disimular) que capacitarlo para ‘decir que es como no es’ (simular). Como supone una representación de acciones tanto reales o imaginarias se trata de un ejercicio con repercusión psíquica y cognitiva para entendernos con el mundo.

## **5. TEATRO DE CONCIENCIA**

El teatro es una de las formas de expresión más adecuadas y completas para el desarrollo pleno de la persona puesto que se fundamenta en dos posibilidades básicas de expresión, el movimiento y la palabra, a la vez que se sustenta en la creatividad y la espontaneidad. (Cañas, 2008).

Entre los beneficios del teatro y de la dramatización, Renault y Vilaret (1998), destacan una mejora de la comprensión y expresión, favorece la socialización, autoestima y autoconcepto. Por otro lado, fomenta la cooperación y el trabajo en equipo, además de estimular la creatividad, originalidad e imaginación. Por último, promueve la reflexión y el pensamiento crítico, así como mejora la concentración y la atención.

Estas características coinciden con los beneficios que propone la práctica *mindfulness*. Por lo que el estudio de la representación y dramatización se va a enfocar en un nuevo concepto, el teatro de conciencia.

### 5.1 DEFINICIÓN

Es el tipo de teatro según Dettoni (2012), ha sido concebido para que todos los agentes que se impliquen en él sientan la conciencia de su verdadero ser despertando el anhelo de libertad. El teatro de conciencia tiene en su base una educación emocional a partir de la conciencia. Incita a una reflexión personal promoviendo el autoconocimiento y la inteligencia del corazón. Esta última, hace referencia a un tipo de inteligencia que trasciende lo racional y emocional. Es la responsable de nuestro interior cuando la persona toma conciencia de sí mismo, de la intuición, del proceso antes que el resultado.

Para tratar la educación emocional es importante desarrollar las competencias que según Dettoni (2012), son la base para entrenar la inteligencia emocional y así llegar al conocimiento consiguiendo una buena armonía y bienestar.

- 1) Conocer las propias emociones o la autoconciencia emocional. Se propone una autoobservación sobre lo que sentimos, las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo, etc. Se integran esas emociones aceptándolas y no reprimiéndolas.
- 2) Manejo o regulación de emociones. Una vez identificadas, se pueden manejar gracias a la capacidad de autoconocimiento. Cuando la emoción se canaliza, se debe racionalizar, razonar y aceptar para poder modificarla si nos aleja de nuestro bienestar.
- 3) Automotivación. Sirve para generar emociones positivas que produzcan bienestar y faciliten la superación en situaciones complicadas. A través del diálogo interno se generan actitudes optimistas y esperanzadoras.
- 4) Empatía o reconocimiento de las emociones ajenas. La sana convivencia en sociedad se sustenta en la empatía. El propio conocimiento e identificación de emociones propias, facilita la interpretación de las emociones ajenas. La empatía es más que ponerse en el lugar del otro, es tener control emocional frente a los demás a través del respeto, reconocimiento del valor de otra persona, tolerancia y aceptación.

- 5) Establecer relaciones o desarrollar habilidades sociales. Es necesario establecer una comunicación que permita expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento preciso. Se defienden los propios derechos sin rechazar o menospreciar los derechos ajenos, asertividad.

En resumen, el teatro de conciencia apela al verdadero conocimiento de uno mismo, libre de presiones, creencias y prejuicios. Mediante el conocimiento de las emociones, las personas pueden llegar a conocer y modificar sus creencias usando la inteligencia del corazón para llegar a un bienestar personal y social.

## 5.2 BENEFICIOS DEL TEATRO DE CONCIENCIA EN EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN

El alumnado que presenta déficit de atención se distrae con facilidad y dedica menos tiempo a las actividades académicas, centrando su atención en actividades alternativas. Por ello, se debe potenciar sus destrezas para la enseñanza, explorando las posibilidades que brinda el teatro. Su base fundamental es el juego y promueve el desarrollo integral del niño en su parte cognoscitiva, socioafectiva y psicomotora, permitiendo la ampliación de canales de socialización e interacción con el medio.

Se potencia la coordinación motriz debido a la necesidad del teatro que debe plasmar una conciencia del propio cuerpo para transmitir con las palabras y con el cuerpo.

## 6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 6.1. CONTEXTO DEL CENTRO

La propuesta se va a llevar a cabo en un centro público ordinario de Logroño. El colegio acoge a estudiantes desde los 3 hasta los 12 años, correspondientes a las etapas de Infantil y Primaria. Dentro de este centro hay una gran diversidad cultural. Además, se aprecian diferencias notables en cuanto a la evolución de aprendizaje. Un gran porcentaje de alumnado del centro presenta NEE. Muchos de ellos están diagnosticados con TDAH, pero otros, a pesar de no tener diagnóstico, presentan síntomas y problemas de aprendizaje relacionados con este trastorno. No es una propuesta diseñada únicamente para alumnado con TDAH, por lo que el contexto de este centro es idóneo para responder a todas las adversidades que se presentan aquí.

## 6.2. PARTICIPANTES

Durante el curso académico se va a trabajar con una clase de 3º de Primaria del centro para comprobar su eficacia y poder fijar bien todos los objetivos que se pretenden conseguir con el resto de alumnado. Los alumnos tienen entre 8 y 10 años y es un grupo muy heterogéneo, ya que cada uno tiene unas características, necesidades y niveles diferentes entre sí. La elección de esta clase se debe a que su perfil cumple todas las características buscadas. Además, 3º de primaria, es un curso fundamental en la transición de la etapa primaria, que supone un cambio significativo con el curso anterior por la profundización en los conocimientos hasta ahora impartidos, hecho que marca las dificultades de aprendizaje de algunos alumnos.

El alumnado del aula consta de 22 sujetos, de los cuales tres están diagnosticados con TDAH, un alumno presenta Trastorno del Espectro Autista y uno con Altas Capacidades.

A pesar de las dificultades de aprendizaje, motivos como la sobreestimulación, la tecnología o la falta de contacto con la naturaleza son elementos que dificultan la concentración. Según los fundamentos de la psicología evolutiva, en este curso se debería haber alcanzado el estadio de operaciones formales. Las características son:

- Desarrollo Psicomotor: tienen un conocimiento básico del cuerpo con una mejora de la coordinación, equilibrio y de la percepción temporal y espacial. En sus hábitats frecuentes se observa un ambiente general con exceso de ruido lo que puede provocar la elevación del tono de voz, nerviosismo, alteración y poca concentración
- Desarrollo Cognitivo: aumenta la complejidad de conceptos siendo cada vez más abstractos. Realizan reflexiones sistemáticas sobre las actividades ejecutadas. Utilizan la memoria de forma más mecánica y automática por lo que hay que favorecer el fomento del aprendizaje significativo.
- Desarrollo del lenguaje: Dominan el orden de palabras en las oraciones. Amplían el vocabulario y su complejidad. La lectura es más fluida y es fundamental trabajar la comprensión lectora.
- Desarrollo social: presentan más autonomía y vitalidad. La pertenencia al grupo es el núcleo vital del desarrollo de actividad.

- Desarrollo moral: habla de sí mismo con mayor libertad. Es consciente de sus diferencias con los demás y empieza a valorar y a opinar todo. Acepta la ley y las reglas, aprende a diferenciar los roles y la necesidad de una disciplina colectiva.

Tras este análisis procederemos a proponer las sesiones adaptadas a la situación de esta aula.

### 6.3. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

Este proyecto se va a desarrollar durante un trimestre académico. Se va a dividir en cuatro bloques que corresponden a diferentes puntos clave para la práctica *mindfulness*. El objetivo principal de esta actividad es la atención plena en diferentes elementos. Por ello, los bloques a trabajar durante este proyecto son: Atención a la respiración, al cuerpo, al entorno y a las emociones. Es muy importante trabajar en cada uno de estos puntos para integrar bien las actividades. Cada uno de los cuatro bloques está compuesto por tres sesiones con actividades dirigidas a los objetivos correspondientes del bloque. Además, utilizaremos las tres primeras sesiones para la introducción de este nuevo concepto y el desarrollo de unas actividades para adentrarnos en esta práctica. Las sesiones estarán divididas en:

FASE DE INTRODUCCIÓN Y EXPLICACIÓN: en los primeros minutos se explicará al grupo las actividades que se van a llevar a cabo y se facilitará la relajación de los niños mediante respiraciones acompasadas, postura cómoda y tomando conciencia del propio cuerpo durante dos minutos.

FASE DE DESARROLLO: se les presentará la actividad a llevar a cabo y se ejecutarán las mismas.

FASE DE EVALUACIÓN Y VALORACIÓN: en la que se recogerán las valoraciones individuales de los participantes. El instructor confirmará que todos los alumnos han comprendido y ejecutado la actividad y se elaborará una conclusión de grupo.

En el *mindfulness* es necesario crear una rutina diaria, por lo que se darán pautas de ejercicios sencillos y de rápida aplicación que requieren poco tiempo para que el alumnado vaya interiorizando esta práctica y le ayude en diferentes momentos del día,

con el fin de que se acostumbren a la práctica y su realización sea más fluida. Además, se pueden utilizar en cualquier momento del día en el que el alumno lo necesite.

#### 6.4. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta se va a llevar a cabo durante tres meses dentro del segundo trimestre del curso escolar. Comenzarán después de las vacaciones de Navidad, hasta finales de marzo. Los días destinados a la realización son los martes y jueves pudiendo ser estos días modificados ante cualquier imprevisto. La duración de cada sesión será aproximadamente de unos 15-20 minutos. Las tres primeras sesiones estarán enfocadas en una introducción a la práctica *mindfulness*. A continuación, se alternarán los cuatro bloques en cada sesión, con un total de quince.

#### 6.5. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Se utiliza una metodología activa con el objetivo de que el alumnado se convierta en el propio responsable de su aprendizaje desarrollado habilidades y evaluando la información. Participan en actividades, con lo cual utilizamos también la metodología participativa, ya que así intercambian experiencias y opiniones con el resto de los compañeros. Llevan a cabo procesos de reflexión y tienen conciencia del entorno.

Desarrollan la autonomía, el pensamiento crítico, actitudes colaborativas, así como la conciencia grupal y la reflexión individual. Estas metodologías tienen un carácter lúdico ya que el aprendizaje se impulsa a través del juego, y un carácter creativo, porque no existe ningún modelo rígido.

#### 6.6. CONTENIDOS

##### ***CONTENIDOS CONCEPTUALES***

- Ciencias de la Naturaleza:

Bloque II: El ser humano y la salud

- Ciencias Sociales:

Bloque III: Vivir en sociedad

- Lengua castellana y literatura:

Bloque I: Comunicación oral. Habla y escuchar

Bloque II: Comunicación escrita. Leer y escribir

- Valores sociales y cívicos:

Bloque I: La identidad y dignidad de la persona

Bloque II: La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales

***CONTENIDOS PROCEDIMENTALES***

- Educación artística:

Bloque III: Expresión artística

Bloque IV: Escucha

Bloque VI: La música, el movimiento y la danza

- Educación física:

Bloque I: Habilidades perceptivo-motrices básicas

Bloque II: Actividades físicas artístico-expresivas

Bloque III: Actividad física y salud

***CONTENIDOS ACTITUDINALES***

- Valoración del orden y de las normas establecidas
- Adquisición de autonomía y control ante situaciones estresantes
- Valoración, control y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás

**6.7. OBJETIVOS GENERALES**

- Desarrollar la capacidad de atención focalizada y de concentración del alumnado
- Favorecer el autocontrol de los impulsos
- Favorecer el autoconocimiento de los niños
- Proveer de herramientas individuales para afrontar situaciones de falta de autocontrol
- Dotar de habilidades para desarrollar su consciencia sobre sus experiencias interiores y exteriores
- Fomentar el respeto y la empatía con los compañeros del aula
- Favorecer la cohesión grupal

**6.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES**

**SESIÓN 1: EL CUENTO DE LAS ORUGAS**

***OBJETIVOS ESPECÍFICOS***



- Trabajar la atención plena, autoestima y resiliencia
- Fomentar el autoconcepto

#### *DESARROLLO*

Esta sesión se realizará durante 20-25 minutos. Se comienza con el cuento de las orugas a través de unas tarjetas ilustrativas. (*Anexo 1*). Para ello, los alumnos se dispondrán en el espacio central del aula sentados en semicírculo. Este cuento trata sobre tres orugas, la primera solo desea volver a ser pequeña y se queja de lo que trabaja ahora y lo bien que estaba en el pasado. Otra oruga se dedica a vivir disfrutando cada momento, y, por último, la tercera oruga solo quiere que llegue el momento de ser mariposa. Esta última se cae por un agujero por estar siempre mirando hacia delante, la primera coge un camino en el que hay una tela de araña. El mensaje del cuento es que el pasado no volverá, el futuro no ha llegado y lo único que existe es el momento presente, en el que tienen que aprender a experimentar cada detalle del ahora y vivirlo. A continuación, se les realiza una serie de preguntas: ¿a qué oruga crees que te pareces más? Si estuvieras caminando al lado de cada una, ¿qué les dirías? ¿cómo crees que se siente cada una? Para favorecer la plena participación se establecerá un turno de intervenciones correlativo a su posición empezando por un individuo aleatorio y que varíe en cada sesión. De esta manera, se evita la tensión que se pueda cargar y favorecer la fluidez en el discurso. El instructor va recogiendo en un mural todas las sensaciones, sentimientos y conclusiones que el alumnado haya obtenido durante el cuento. Con toda esta información se recopila una conclusión de grupo que utilizaremos como concepto motivador en el aula.

#### **SESIÓN 2: METAMORFOSIS**

##### *OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

- Controlar la hiperactividad y relajarse
- Fomento de la conciencia corporal mediante la representación de la oruga

#### *DESARROLLO*

La sesión comenzará en el mismo semicírculo, pero esta vez, necesitan más espacio alrededor de cada uno. Primero es necesario crear un ambiente de calma con unas respiraciones y con una postura cómoda. El instructor les va induciendo a la

visualización de sí mismos como orugas, invitándoles a adoptar una postura corporal que asemeje a la oruga. Cogen sus piernas rodeándolas con los brazos para simular que están envueltas en un capullo. Tumbados en el suelo tienen que ir saliendo del capullo lentamente convertidos en mariposa y terminarán volando por el espacio. Es importante que el instructor vaya guiando sobre las sensaciones cambiantes de cada estado observando y sintiendo cada momento del proceso hasta salir del capullo convertido en una mariposa empoderada. El objetivo es que el alumnado, disfrute la transformación a mariposa pero que valore lo vivido hasta llegar a este momento apreciando todas las emociones. Para finalizar la sesión, lentamente se irá recuperando la posición inicial y siguiendo el turno aleatorio de intervención, irán comentado sus sensaciones durante la práctica.

### **SESIÓN 3: ¡ATRAPA TU ATENCIÓN!**

#### *OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

- Aprender a focalizar la atención en diferentes puntos del cuerpo y sensaciones
- Mejorar la atención, la concentración y su capacidad de vivir en el presente

#### *DESARROLLO*

En esta sesión vamos a hacer una relajación guiada, para ello es necesaria una postura cómoda en la silla con la espalda recta y las piernas apoyadas en el suelo. Tienen que cerrar los ojos y guiarse por la voz del instructor. Este ejercicio es beneficioso para el autoconocimiento, la regulación emocional y procesos relacionados con la atención y la memoria. La única regla que hay que cumplir es que cuando nuestra mente no esté focalizando la atención donde se esté diciendo, retome el ejercicio. Se hace un recorrido desde los pies hasta la cabeza poniendo atención en todos los puntos de su cuerpo. No importa perder la atención siete veces, lo importante es que se retome siete veces. Es importante mantener un estado de calma y tranquilidad. La meditación ayuda a potenciar la atención siendo uno consciente de lo que ocurre dentro y fuera.

Primero, se eleva el brazo derecho, se flexiona el codo y cierra el puño. En esa posición se tensa todos los músculos, y nuestra mente crea una imagen de esa tensión. A continuación, se extiende el codo, manteniendo el brazo tenso. Y por último lo dejaremos caer al lado de nuestro cuerpo percibiendo la sensación de relajación de los

músculos. Estas instrucciones se repiten con el brazo izquierdo, piernas, tórax abdomen, cuello, cara y boca.

Para finalizar, se les hace unas preguntas ¿Cómo os habéis sentido? ¿Os ha costado mantener la atención en los puntos que se iban pidiendo? ¿Creéis que, en situaciones de nervios, esta técnica podría ayudar a calmarnos y a ver las cosas de diferente manera?

#### **SESIÓN 4: ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO?**

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar habilidad para el tratamiento y resolución de conflictos
- Aprender diferentes ejercicios y pautas para la realización de esta practica
- Adaptar sus actuaciones a situaciones nuevas, respondiendo de forma idónea a estímulos ambientales

##### **DESARROLLO**

La sesión comienza con una disposición en la que los alumnos estén sentados en semicírculo en un espacio amplio del aula, manteniendo una postura cómoda y que incite a la tranquilidad. A continuación, se van a plantear diferentes situaciones que normalmente generan ira o enfado y siguiendo un turno de respuesta cada alumno nos irá contando como cree que actuaría. Por ejemplo, una discusión con un compañero, con los padres, con los profesores o con él mismo. En general, en este rango de edad en el que todavía gran parte del alumnado no ha madurado y por otras causas, se observa una falta de autocontrol en la conducta impulsiva. Durante la sesión se trabaja con diferentes herramientas que nos ayudarán a actuar ante situaciones críticas con más autocontrol.

Las herramientas que vamos a utilizar son tres:

- El volcán: en la zona del estómago los niños tienen un volcán que suele estar normal, pero cuando el estado de ánimo cambia, este empieza a calentarse produciendo mucha lava. Cuando no podemos parar esa impulsividad, el volcán va a ir a más llegando a explotar. Hay una forma de impedir que explote, es identificando y sintiendo internamente cómo se está calentando el volcán y así poder pararlo antes de tiempo. Es importante que los niños y niñas tomen

conciencia del problema para poder controlarlo por ellos mismos. Con esta herramienta pueden visualizar con imágenes el problema.

- El árbol: este ser vivo es una planta que permanece tranquilo, respirando profundamente, mueve sus hojas con ligereza y permite a otros muchos seres vivos que tengan un hogar en él. Representa la calma y la paz. Cerramos los ojos respirando profundamente hasta sentirnos árbol para observar ese estado de paz. Cuando sentimos que hay alguna situación que no nos guste y que sepamos que podemos perder el control, paramos y decimos: ¡árbol! Y volvemos a recrear esta sensación.
- Volar: cuando una situación nos hace perder el control, no somos nosotros mismos ya que esa ira y ese enfado nos pone un antifaz y no nos deja reaccionar a nosotros. Por eso, una herramienta que utilizamos son alas para volar. Cuando sentimos que en algún momento no podamos tener el control, respiramos, y volamos para poder observarnos desde otro punto de vista diferente. Muchas veces, antes de enfrentarnos a un problema es mejor pensarlo y analizarlo cuando estamos más tranquilos y después poder dar una respuesta o argumentos más razonados.

Después de explicarlas y recopilar más información entre todos, trabajamos estas herramientas separando la clase en tres grupos diferentes. Cada uno de los grupos tendrá que hacer una representación de una situación en la que el sujeto principal pueda perder el control y explotar y utilizar una de las tres herramientas.

## **SESIÓN 5: SOY CONSCIENTE DE MI RESPIRACIÓN**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Entender la importancia de la respiración para poder relajarnos y concentrarnos
- Utilizar la respiración conscientemente tomando conciencia de la inspiración y expiración

### **DESARROLLO**

La respiración crea un puente de comunicación entre nuestro interior y exterior, es importante encontrar esta conexión para estar en calma. El acto de respirar es

involuntario, pero cuando somos conscientes de ello podemos parar todos los pensamientos y focalizar nuestra atención llegando a un estado de relajación que proporcionará muchos beneficios en nuestro día a día. Los alumnos tienen que tumbarse en el suelo con un libro apoyado encima del abdomen. Al respirar observamos como este se infla y se desinfla, siendo la inhalación y la exhalación. Además, el momento en el que inhalamos y mantenemos el aire teniendo nuestro abdomen inflado, se llama apnea. Deben observar cómo sube y baja cada vez que expira e inspira. Después, se proponen ritmos de respiración para que el alumno sea consciente de ella y sepa controlarla. El control de la respiración nos ayuda a sentirnos mejor, estar más atentos, tener menos estrés, observar con que parte del cuerpo respiramos y mantenernos calmados.

Para que el alumnado tome conciencia de las cuatro fases de respiración, se proponen distintos ritmos de respiración para que realicen.

1. Inspiración lenta. 2. Retención. 3. Espiración lenta. 4. Pausa

1. Inspiración lenta. 2. Retención. 3. Espiración rápida. 4. Pausa

1. Inspiración lenta. 2. Retención. 3. Espiración en dos veces. 4. Pausa

1. Inspiración rápida. 2. Retención. 3. Espiración lenta. 4. Pausa

1. Inspiración rápida. 2. Retención. 3. Espiración rápida. 4. Pausa

1. Inspiración rápida. 2. Retención. 3. Espiración en dos veces. 4. Pausa

## **SESIÓN 6: TE VEO**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Desarrollar la atención plena a uno mismo y al compañero
- Desarrollar habilidades mímicas
- Trabajar la empatía y vínculos afectivos

### **DESARROLLO**

Esta actividad dura 15 minutos y se desarrolla dentro del aula común. Los alumnos y alumnas se colocan por parejas, uno enfrente del otro. Durante unos minutos

tienen que mirarse fijamente a los ojos siendo el compañero nuestro único foco de atención. Con esta actividad se desarrolla la focalización de la atención, la empatía con el prójimo y los vínculos afectivos. A continuación, realizan el juego del espejo en el que uno es el guía y el compañero tiene que realizar los mismos movimientos. Después rotarán los papeles. Los niños que presentan alguna dificultad de aprendizaje son conscientes de ello pero no tienen herramientas para resolverlo. La consecuencia es una disminución de la autoestima generando una imagen de sí mismos errónea. Con este ejercicio se aprende a valorarse, quererse y desarrollar una autoestima sana ya que es más fácil para todos mencionar cosas agradables o desagradables de otra persona que de uno mismo.

A continuación, se pueden realizar otras variantes como la realización de las acciones a cámara lenta, a velocidad normal o rápidamente, y agregar sonidos a las acciones.

## **SESIÓN 7: ¿CONOZCO EL PATIO DE MI COLEGIO?**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Observar atentamente detalles de un entorno conocido
- Mejorar la capacidad de atención y enfocarla a un estímulo concreto

### **DESARROLLO**

Esta sesión se realiza en el patio del colegio. Es un espacio que conocen muy bien por lo que no tienen pérdida en él y conocen todo lo que contiene. Nos sentamos en un círculo y respiramos tranquilamente antes de comenzar. A continuación, se les propone que cierren los ojos y escuchen sin mantener contacto con el resto de los compañeros.

Normalmente cuando salen a jugar, se escuchan voces de niños y estos ponen su atención en sus respectivos compañeros de juego. Se escoge una hora en la que el resto de alumnado esté en sus clases por lo que el ruido ha disminuido. Ahora pueden escuchar el tráfico, los pájaros, voces exteriores, el viento. El objetivo es que presten atención a cada uno de estos sonidos consiguiendo focalizar la atención solo en uno de ellos y dejar de escuchar todo lo demás. Después se puede hacer lo mismo focalizando la atención en diferentes olores. Es importante que se centren únicamente en un grupo

de estímulos al principio. Se les pide que localicen ese olor o ese sonido y que aprecien sus características, sonidos graves, agudos, lejanos, cercanos, etc.

Por último, se les pregunta si han sentido nuevos sonidos u olores, cómo eran, cómo se han sentido y si creen que han descubierto nuevas características del patio.

## **SESIÓN 8: ¿QUÉ COLOR SOY?**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de tranquilidad
- Disminuir estados de ansiedad y estrés

### **DESARROLLO**

Comenzamos la sesión en nuestro semicírculo habitual. Para el desarrollo de esta sesión utilizaremos 20 minutos. Se pide a los alumnos que cierren los ojos y respiren tranquilamente. A continuación, tienen que tomarse un tiempo para descubrir cómo se sienten en este mismo momento. Para ello, pueden asociar ese sentimiento a un color que lo represente. Normalmente, se pueden suponer los diferentes colores que representa algún estado de ánimo, por ello se les advierte de que es un color que debe representar a sus propias sensaciones, no importa lo que se haya estipulado previamente. Cuando todos tengamos pensado un color, cerramos los ojos y nos visualizamos del mismo. Lentamente se les propone experimentar esa sensación, sin intentar cambiar el color. Todo lo que vemos a nuestro alrededor, un lápiz, las mesas, las sillas, los abrigos, etc. no cambian de un momento para otro de color. Los estados de ánimo tampoco. Es posible, que cualquier circunstancia nos haga cambiarlo, pero no debemos modificarlo, simplemente reconocerlo y entenderlo.

Después, podemos hacer lo mismo con el tiempo meteorológico. Cada uno de los alumnos relacionará su color con un fenómeno. Cuando hace un día soleado, estamos contentos porque a todos nos gusta el olor a verano, ir en manga corta, etc. Cuando llueve, puede que no nos guste tanto porque es molesto, pero después de la lluvia siempre aparece un arcoíris.

Concluimos que nuestro interior es como el tiempo meteorológico, en el cielo aparecen diferentes fenómenos como en nuestro cuerpo diferentes emociones, y estas no

cambian cuando uno quiere, por ello, debemos reconocer la sensación, entenderla y encontrar la manera de que produzca un efecto positivo. Para finalizar, realizaremos una rueda de opiniones, sensaciones o emociones que haya tenido cada uno.

## **SESIÓN 9: BOOM-BOOM**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Tomar conciencia de su propio cuerpo y descubrir los diferentes movimientos corporales
- Aceptar y valorar la realidad corporal

### **DESARROLLO**

En esta sesión se va a sentir cómo cambia nuestro interior en función de nuestra actividad física y emocional. Para ello, nos sentamos en nuestro semicírculo habitual y con una postura cómoda y los ojos cerrados, ponemos una mano en nuestro pecho y observamos cómo bombea nuestro corazón. Podemos marcar con el pie el ritmo de éste para comprobar que a todos nos bombeará aproximadamente al mismo tiempo.

Después, se le propone al alumnado saltar y correr en el mismo sitio durante un minuto. A continuación, volvemos a la primera posición y escuchamos el nuevo ritmo de nuestro corazón. Sentirán cómo bombea más rápido, y además notarán cómo su respiración es más agitada. Poco a poco, retomarán su estado habitual respirando de manera tranquila y profunda.

Después del ejercicio se les pregunta si saben de algún otro momento en el que sientan que el corazón va más rápido y que su respiración es más agitada. Normalmente cuando están enfadados y sienten ira, el cuerpo tiende a actuar de esta manera. Cuando aparecen estos estados de ánimo, el movimiento de nuestro cuerpo puede ayudar a cambiarlo. Las sensaciones corporales son muy útiles para gestionar las emociones.

## **SESIÓN 10: ALMUERZO CONSCIENTE**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fomentar una alimentación saludable
- Desarrollar la capacidad de comer de manera consciente
- Incitar a la escucha corporal e interpretar correctamente las señales corporales



## DESARROLLO

Para esta sesión se utilizarán los 15 minutos previos a la hora del recreo. Cada uno permanecerá en su sitio habitual y nos disponemos a comer el almuerzo. Esta vez, haremos este acto tan normalizado de una manera más especial.

Primero, se tapa a cada uno de ellos los ojos con un pañuelo asegurándonos que todos están cómodos pero que no vean.

Después, se reparte una manzana a cada uno. Se les explica que vamos a jugar a adivinar que nos toca hoy para almorzar. El primer paso, es olerla de manera tranquila y sin tocarla. Realizamos una rueda de respuestas sobre a qué creen que huele, a que les recuerda ese olor y cómo se sienten al olerla.

El segundo paso, será tocarla, por ello la elección de una fruta muy sólida. También se les pregunta qué puede ser, cómo se sienten al tocarla, cuáles son sus características (dura, blanda, grande, pequeña, etc.), de qué color creen que es. La mayoría de los niños y niñas ya sabrán cual es la fruta, pero no se ha acabado el juego todavía.

Ahora le daremos un mordisco a la manzana y despacio la masticamos, analizando bien su textura, su sabor, si es ácida, dulces, etc. La pregunta final será, ¿qué fruta es y cómo la describirías?

Por último, nos quitamos el pañuelo y comprobamos nuestras sensaciones en cuanto al color, al tamaño, y se pregunta si la imagen mental que tenían sobre la fruta coincide con lo que ven.

Con este ejercicio se consigue que el alumnado aprenda a prestar atención a la comida y apreciarla, además de las sensaciones que proporciona, y cómo se sacia su apetito. Comer con atención plena nos conecta con los sentidos y hace que la disfrutemos más.

## **SESIÓN 11: ¿FALTA ALGO?**

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el rendimiento académico con el desarrollo de la memoria y la atención
- Desarrollar la observación

- Fomentar la autonomía y potenciar la seguridad en uno mismo

#### DESARROLLO

Desde nuestra posición habitual de semicírculo, se empieza a explicar la actividad después de realizar unas respiraciones todos juntos. Para ejecutarla necesitamos quince objetos cotidianos como un lapicero, una tiza, un borrador, un cuaderno, etc.

Dependiendo del desarrollo y las dificultades que presenten o no, el número de objetos será reducido o aumentado. A continuación, se colocan todos los objetos en el centro del semicírculo de manera aleatoria. Se les deja a todos observar atentamente todos los objetos durante 20-30 segundos sin hablar.

Uno de los alumnos saldrá del círculo y entre el resto tienen que quitar uno de los objetos y el resto será reorganizado. El objetivo es que el alumno o alumna que ha salido se dé cuenta de cuál es el que falta. Después de los once primeros en realizar la actividad, cambiaremos alguno de los objetos para que estos no sean memorizados.

Una vez terminadas las rondas, hablaremos sobre las dificultades que han tenido, cómo se han sentido y qué creen que les ayudaría a concentrarse mejor. Es muy importante controlar y conocer lo que ocurre en nuestra mente, para poder entender lo de nuestro alrededor. Muchas veces, somos conscientes de que dentro de nuestra mente aparecen pensamientos, imágenes, creencias, etc., de manera imprevista. Cuando se presta atención y se memorizan diferentes elementos, nuestra mente crea una especie de barrera centrándose únicamente en retenerlo. Es muy beneficioso ya que incita a un aumento en la capacidad de atención.

### **SESIÓN 12: FRENTE A FRENTE**

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con otras personas
- Desarrollar la capacidad de identificar emociones propias y ajenas
- Desarrollar habilidades mímicas

#### DESARROLLO

Comenzamos la sesión dispuestos por parejas sentados frente a frente. A continuación, se debe describir la cara del compañero o compañera con todos los detalles posibles. No se admiten formulaciones generales como “tu cara es bonita” o “me gustan tus ojos”.

Después, se reparte una ficha a cada uno. Tienen que alejarse entre todos para leer lo que hay escrito y pensar cómo interpretar ese objeto sin utilizar el lenguaje hablado, pero sí algún sonido. Deben ir moviéndose por el aula mientras realizan los movimientos y sonidos del objeto. Al mismo tiempo tienen que encontrar a su pareja, la cual estará representando un objeto complementario al propio. Algunos ejemplos de parejas de objeto son: vaso y botella, cartera y billete, peine y pelo, pendiente y oreja, etc.

### **SESIÓN 13: LOS CINCO ANIMALES**

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los diferentes movimientos convenientes para el ser humano sin sobrepasar sus límites.
- Fomento del trabajo cooperativo y de la conciencia corporal
- Mejorar las habilidades sociales del alumnado por medio del desarrollo de actividades dinámicas y haciendo uso de las habilidades lingüísticas.

#### **DESARROLLO**

Para esta actividad se necesita un espacio amplio donde cada alumno cuente con un perímetro de dos metros. Por ello, utilizaremos el gimnasio del centro o el aula de audiovisuales dependiendo de la disponibilidad. Durante esta sesión se va a trabajar el juego de los cinco animales. Se trata de una actividad en la que se combinan la mente, la figura y la respiración.

Para llevarla a cabo, se divide el conjunto en cinco grupos de manera aleatoria. Cada uno de ellos deberá representar un animal siguiendo unas instrucciones que aparecerán en unas tarjetas previamente diseñadas.

- Tigre: Es poderoso, heroico y arrogante; nunca es cobarde. Hay que imitarlo en su espíritu, que se expresa por los ojos, y en su porte, que se expresa por las garras; la fuerza corporal, en la realización de la práctica, debe aunar lo flexible

y lo duro a la vez, y la figura debe ser una combinación de tranquilidad y movimiento. (*Anexo 2*).

- Ciervo: En la imitación del ciervo, lo más importante es la flexibilidad y la espontaneidad, evitando al máximo las posturas cohibidas y la tirantez. Se debe mostrar agilidad y vivacidad tanto al enderezar el cuello como al desplazarse hacia adelante. (*Anexo 3*).
- Mono: Es despierto y ágil, nunca está perplejo. El mono se caracteriza por mostrarse siempre muy vivo y veloz. Al ejecutar los ejercicios a imitación de este animal, hay que conservar sin embargo la tranquilidad y el control de los movimientos, es decir, será preciso ejercitar la tranquilidad interna y la agilidad externa. (*Anexo 4*).
- El Oso: Su enorme peso le ayuda a caminar serenamente, no existe en él ninguna ligereza. El oso, sin embargo, se caracteriza por la agilidad que manifiesta aun en los movimientos aparentemente más torpes. Los ejercicios principales que ejecuta son aquellos referidos a girar sobre sí mismo, tirar de algo o empujar algo utilizando la fuerza de los hombros, debiendo, por lo tanto, en la realización del movimiento concentrar la fuerza interna en los hombros y en la cintura, para dar la impresión de que el oso es torpe, no ligero ni flexible. (*Anexo 5*).
- La Grulla: vuela aleteando ligera y serenamente, nada en ella indica pesadez y estancamiento. Al ejecutar los movimientos a imitación de esta ave, es necesario dejar translucir su arrogancia y altivez, la naturalidad se debe expresar tanto en las "maneras de volar" como en las formas estáticas. (*Anexo 6*).

Existen diferentes series de ejercicios relacionados con el juego de los cinco animales, en nuestro caso, para fomentar la motivación del grupo y las ganas de participar, una vez que cada grupo sepa hacer el animal que le corresponda, cada grupo deberá mostrarlo a la clase y el resto deberán adivinarlo.

La razón de esta actividad es que el alumnado conozca la importancia de los movimientos, así como el trabajo muscular y cómo estos contribuyen a la mejoría de diferentes situaciones físicas anómalas. Además, experimentar que estas actividades posibilitan una cierta inmunidad general frente a las enfermedades.

*"Cuando sientas alguna molestia física, comienza a practicar la gimnasia de los cinco animales o la de uno de los cinco y no dejes de hacerlo hasta romper a sudar, de*

*modo que la cara te brille y se despierte tu apetito". Hua Tuo, Medico de la dinastía Han y creador del juego.*

## **SESIÓN 14: LOS SONIDOS CURATIVOS**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Concienciar a nuestros alumnos de la importancia de la respiración.
- Fomentar el aprendizaje por descubrimiento.
- Fomento de la conciencia corporal.
- Desarrollo de habilidades motoras y sociales.

### **DESARROLLO**

Para realizar esta actividad vamos a basarnos en el método de los seis sonidos curativos, que sigue la concordancia con la Medicina Tradicional China, la teoría de los órganos y de los 5 Elementos, las direcciones del Qi en el cuerpo y los meridianos. El objetivo es equilibrar las emociones y energías realizando sonidos que influyen directamente con ciertos órganos. (*Anexo 7*).

Como la práctica resulta muy complicada y puede no ser correctamente comprendida, se propone una actividad de reproducción de sonidos más sencillos.

Se agrupan en grupos de tres o cuatro personas y se propone que busquen sonidos para animales que no tenemos interiorizados. Por ejemplo, el gusano, la tortuga, una pulga, etc. Pueden crear una onomatopeya libre o crearla a partir de la propia palabra de cada animal.

A continuación, se proponen diferentes acciones o comportamientos de animales que tienen que reproducirlos. Por ejemplo, una paloma llevando un mensaje secreto, un pavo real pavoneándose de su belleza, un pato nadando, etc.

Por último, se proponen expresiones sonoras de realidades inanimadas, por ejemplo, el sol, la nube, la flor, la montaña, etc.

Todas las representaciones se pueden exponer para comprobar si el resto de los compañeros y compañeras entienden su representación o ver cómo lo habrían realizado ellos. Cuando se realiza la representación, se debe acompañar el movimiento del cuerpo,

que representa la dirección Qi porque los sonidos inciden en los órganos y en la mente entrando en un estado de calma.

Para la pronunciación de los sonidos se pone especial énfasis en la forma de la boca, los labios, los dientes y la lengua, pues de esta forma se emite el sonido justo para que actúe sobre un órgano en concreto.

Para realizar la práctica de los sonidos la mente ha de estar en calma y el cuerpo relajado, confluyendo en uno sólo cuerpo y mente. La actitud interna también es importante, una actitud amable hacia nosotros y nuestros órganos. Esto permite que las tensiones internas se disuelvan y circule mejor la energía por nuestro cuerpo.

## **SESIÓN 15: BAMBÚ**

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer otra forma de relajación por medio del Bambú y la respiración.
- Promover la conciencia corporal como aplicación para el bienestar físico y mental.
- Desarrollar ejercicios propios de este estilo por medio de la imitación.

### **DESARROLLO**

Esta última actividad consiste una iniciación a la práctica del bambú. Se trata de una serie de estiramientos o ejercicios que proporcionarán gran bienestar a nuestros alumnos y alumnas a la vez que descubrirán de una forma activa y motivadora todo lo que podemos conseguir con el simple hecho de prestar atención a nuestra respiración.

Esta práctica se compone de cuatro lecciones con cuatro movimientos que se realizan con el Bambú. El objetivo de la realización es el acompañamiento a la respiración a través del estiramiento.

Es una fusión de disciplinas que integra estiramientos de yoga, formas de taichi, técnicas y métodos de meditación usando una caña de bambú como herramienta fundamental.

Para comenzar con nuestra sesión e introducir a los alumnos en el tema, se comprueba el conocimiento sobre el bambú contando con unas fichas que serán

repartidas a cada uno de ellos. En ella, se encuentra la importancia de la planta para la realización de esta actividad. (*Anexo 8*).

Después, se proyecta en clase un video muy representativo de este tipo de ejercicios, no sin antes realizar unas preguntas de familiarización con el tema y el objeto que vamos a utilizar, como, por ejemplo: ¿Qué haces tú para estar más tranquilo o tranquila? ¿Crees que sabes cómo relajarte? ¿Has sentido alguna vez cómo no eres capaz de controlar tus nervios?

Vídeo: <https://youtu.be/xCjsgDUiS6E>

Conviene pararse en aquellas partes concretas, donde claramente se ven los movimientos, puesto que la verdadera sesión comienza con la puesta en práctica de la actividad. Los alumnos a modo de espejo deberán repetir los movimientos que realice el docente, este deberá posicionarse enfrente de ellos. Es aconsejable que se aprendan los movimientos para poder focalizar la atención en uno mismo.

## **7.EVALUACIÓN**

Para comprobar la eficacia de esta práctica en el aula se han diseñado tres tipos de evaluación.

**EVALUACIÓN CONTINUA Y PERSONAL.** Realizada en los últimos minutos de las sesiones donde se pregunta a los alumnos por las sensaciones que han tenido durante la actividad para conocer el nivel de impacto que ha tenido ésta sobre los agentes. Se les invita a una pequeña reflexión sobre las sensaciones y emociones internas compartiéndolas con el resto de los compañeros. Con este instrumento se puede hacer un seguimiento de las diferentes sesiones, ver el impacto de la actividad en el grupo, y en cada individuo, permitiéndonos ajustar las sesiones para potenciar sus resultados.

**EVALUACIÓN DE CONSTANTES.** Con esta evaluación se pretende comprobar de forma objetiva el impacto que las sesiones tienen en las constantes del alumnado. Para ello se aplicará en las sesiones 3, 8 y 13 la realización de las pruebas. Consiste en la toma de pulsaciones antes de comenzar la sesión y al finalizarla, en un tiempo marcado por el instructor que se recogerán en una hoja de control.

EVALUACIÓN DE RESULTADOS. Esta evaluación se realizará tras finalizar el segundo trimestre. Para ello utilizamos una rúbrica que completarán los profesores que hayan intervenido en las asignaturas de 3º de primaria con todos los alumnos. Esto nos permitirá realizar un estudio comparativo entre el grupo de control que no ha realizado las sesiones y el grupo experimental con el que se ha realizado la intervención en Mindfulness. Esta evaluación será por cada individuo, y contendrá elementos objetivos como el progreso académico, ítems actitudinales y de valoración personal. (*Anexo 9*).

## **8. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES**

Tras realizar esta inmersión en el mundo de Mindfulness e intentar aplicarlo a la dinámica cotidiana de un aula de 3º de Educación Primaria, hay algunos aspectos que se pueden definir como debilidades del proyecto realizado.

- Debido al ajustado tiempo que se dispone para cumplir los objetivos planteados en el currículo, esta actividad podría ser vista como una distracción para el cumplimiento de estos objetivos. Por ello, es importante trasladar tanto con el cuerpo docente como con los alumnos, la bonanza de esta sencilla técnica que, tras un entrenamiento rutinario, la relación tiempo- resultados positivos siempre es favorable a estos últimos. Para el alumnado hay que intentar que en las primeras sesiones vean resultados a corto plazo para animarlos a seguir con esta práctica.
- Esta falta de confianza en el método puede venir dada por tratarse de una “nueva moda” en la que todavía no se ha demostrado su eficacia dentro de esta aula. Esta reticencia, sobre todo por parte del cuerpo docente, puede restar los efectos positivos deseados por no facilitar una actitud dispuesta al desarrollo del proyecto.
- Al tratarse de una técnica que requiere de su interiorización para mostrar los resultados más eficaces, se precisa un entrenamiento rutinario y constante para que puedan dominar la técnica. La aplicación de esta técnica se convierte en un entrenamiento que necesita de su repetición continuada para mejorar los resultados. Por tanto, si no se dispone de los espacios y momentos necesarios para la práctica, los resultados no serán los esperados.



- Dentro de los aspectos más negativos que nos podemos encontrar, es la reticencia del propio alumnado, que puede verlo como una forma de exposición emocional que puede suponer una amenaza en estas edades por sentirse con poca seguridad en estas técnicas más personales. Conviene disipar los “miedos y las vergüenzas” con ejercicios divertidos y que les den confianza a los niños y niñas para que no se sientan cuestionados, así como los primeros minutos de relajación que les ayudan a conseguir esta disensión.
- Por último, otra de las debilidades de este método, puede ser la falta de estudios en profundidad sobre las técnicas más adecuadas para cada situación que se pueda plantear en el aula, así como para cada necesidad individual de cada alumno y alumna. Esperamos que, dado que esta técnica se encuentra en pleno auge, se avance en este tipo de estudios para favorecer resultados más específicos en cada momento y con cada alumno.

Por más que se quieran desvelar aspectos negativos de esta técnica, los positivos suponen una clara ventaja en la aplicación de *mindfulness*.

- Se trata de una técnica sumamente económica en relación con los recursos que precisa y los resultados que posibilita. No se necesita un espacio determinado, tampoco son necesarios recursos específicos que no podamos encontrar en el centro y una vez que la técnica está entrenada, el tiempo de intervención se reduce progresivamente.
- Este tipo de técnicas resultan sumamente atractivas para romper las actividades rutinarias del aula. Para el alumnado supone, en general, un reto divertido al que se prestan con facilidad por su dinamismo y novedad sin ser conscientes de los logros que se pueden conseguir.
- La implicación del cuerpo docente se favorece gracias al uso de una técnica llamativa que a priori es altamente positiva para el alumnado, dándole la oportunidad al centro de aplicar técnicas innovadoras para facilitar el bienestar del alumnado.
- La dramatización es considerada como un proceso de transformación en el desarrollo del niño o niña. Esto favorece el proceso de logro de los objetivos, expresión de sentimientos por un lado y control personal o autoconocimiento por otro.

- Cuando se trabaja mediante el *mindfulness* el control de las emociones, los niños y niñas se van a sentir con mayor seguridad a la hora de enfrentarse a diferentes retos. Esta seguridad facilita la autoconfianza, ya que se van a ver capaces de gestionar sus emociones y de reconducir sus respuestas a determinados estímulos.
- Esta técnica se puede aplicar en cualquier tipo de alumnado. A pesar de que en este trabajo nos hemos centrado en los beneficios que puede aportar a los alumnos con TDAH, los resultados positivos son extensibles a todos los componentes del aula. En ninguno de los estudios revisados, se ha visto que el *mindfulness* pueda tener efectos negativos en las personas.
- El mayor logro del *mindfulness* es quizás suponer una inversión de futuro ya que los alumnos que se benefician de estas técnicas van a disfrutar de un entrenamiento para la vida, ayudándoles a conocerse mejor a sí mismos y a analizar el entorno con mayor precisión. Enfrentarse a un reto diferencian cada una de las partes y conociendo las debilidades y fortalezas de cada uno, facilita una resolución óptima
- Con la práctica de esta propuesta se trabaja la inteligencia emocional, la cual Gardner (1983) divide en inteligencia interpersonal e intrapersonal, estas se basan en el conocimiento de sí mismo, control emocional, automotivación, empatía y habilidad para crear relaciones. El fomento de la inteligencia emocional cumple con ciertos puntos débiles que se dan en alumnado con TDAH.

Durante esta propuesta se anima e incita a los alumnos a expresar sus sentimientos, conocerse y más ejercicios que conlleva la práctica *mindfulness*. Para la realización de la propuesta, ha sido necesaria la ejecución de esta por mí. Una vez practicada se valora la importancia del momento de su ejecución, debido a que algunos momentos dedicados a ésta, no se han aprovechado por falta de concentración o incluso falta de interés. Por ello, la integración de todos los agentes que van a formar parte del proyecto, así como la disposición, es necesaria para que el proceso de transformación y el logro de objetivos se lleve a cabo.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar Millastre, C. (2014). TDAH y dificultades del aprendizaje: Guía para padres y educadores. Valencia: diálogo-tilde

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4º Ed., Text Revision (DSM-IV-TR). Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.

Arguís, R., Bolsas, P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). Programa Aulas Felices. (2005)

Asociación Americana de Psiquiatría (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.

Barkley, A.R. (2002). Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Barcelona: Paidós.

Barkley, R. A. (2006). Attention-deficit hyperactivity disorder. A handbook for diagnosis and treatment. New York, NY: Guilford Press.

Besa, B. y Fuentes, C. (2011). Aportes teóricos al grupo psicoterapéutico de inspiración psicoanalítica con niños y niñas diagnosticados con Trastorno de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad en el dominio de la Salud Pública. Memoria para optar al Título Profesional de Psicóloga. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales. Brooke

Bishop, S. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Bögels, S., Hoogstad, B., Van Dun, L., De Shutter, S., y Restifo, K. (2008). Mindfulness training on the behavior of elementary students with attention-deficit/hyperactive disorder. *Research in Human Development*, 10(3), 234-251.

Boletín INFAC 2013. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: ¿infra o sobre diagnosticado? ¿infra o sobre medicalizado? Una reflexión. Volumen 21, no 5, 2013.

Cebolla, A., & Campos, D. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>

Cowdry, R.W. Research. *Acad Psychiatry* 25, 12–14 (2001).  
<https://doi.org/10.1176/appi.ap.25.1.12>

Delgado Carrasco, M.E., “La dramatización, recurso didáctico en Educación Infantil”, en *Revista Pedagogía Magna*, 2011, nº15 (2), pp. 382-392.

Dettoni, P. (2012) *Jugar/trabajar con la obra de teatro Qui sò jo?* Vielha.

Esperón, S. C. (2008a). *Convivir con Niños y Adolescentes con Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) (Colección Convivir Con) (Spanish Edition)* (2.<sup>a</sup> ed.). Editorial Médica Panamericana S.A.

Forcadell López, E., Astals Vizcaino, M., Treen Calvo, D., Chamorro López, J., & Batlle Vila, S. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): una Revisión Descriptiva. *Revista De Psicoterapia*, 27(103), 203-213. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.54>

Gálvez Galve, J. (2010). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Medicina Naturista*, 4(1), 9-14. <https://dialnet.unirioja.es>

García, J., Demarzo, M., y Modrego, M. (2017). *Bienestar emocional y mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza editorial.

Gardner, H. (1993). Estructuras de la mente: La teoría de las Múltiples inteligencias. México: Fondo de Cultura Económica.

Germer CK. Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. ed. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press; 2005. p. 3-27.

Gobierno de La Rioja. (2013). *Protocolo de Intervención Educativa con el alumnado con TDAH*. Dirección General de Educación. <https://www.larioja.org>

González, A. (2014). Guía para educadores: Mindfulness (atención plena o conciencia plena).

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science And Practice*, 10, 144-156.

L. Niño. (2018). *Programa de intervención basado en mindfulness y control emocional en niños con TDAH en un aula de educación especial*. Universidad de Valladolid.  
<https://www.uva.es>

Lora Espinosa, A. (2006). El tratamiento del niño y adolescente con TDAH en Atención Primaria desde el punto de vista de la evidencia. *El tratamiento del niño y adolescente con TDAH en Atención Primaria desde el punto de vista de la evidencia*, 3(4), 1.  
<https://pap.es/>

Loro-López, M. J. Quintero, N. García-Campos, B. Jiménez-Gómez, F. Pando, P, Varela-Casal, J.A.Campos, J. Correas-Lauffer. Actualización en el tratamiento del trastorno por déficit de atención/hiperactividad. REV NEUROL 2009. (pag 257-264).

Marcano, Greta, Estrategias pedagógicas a considerar en el tratamiento de niños que presentan déficit de atención con hiperactividad (TDAH), a nivel de educación básica,  
[www.iprm.edu.ve/tratamiento%20con%20deficit%20atencion%20con%](http://www.iprm.edu.ve/tratamiento%20con%20deficit%20atencion%20con%20)

Mena, B.; Nicolau, R.; Salat, L.; Tort, P. & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores: El alumno con TDAH: Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. 2ªed. Barcelona: Mayo.

Miranda, A., & Soriano, M. (2010). Tratamientos Psicosociales Eficaces para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia*, 100, 100-114.  
<https://www.uv.es/>

National Institute for Health and Clinical Excellence. Methylphenidate, atomoxetine and dexamphetamine for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents. Review of technology appraisal 13. Technology Appraisal 98. 2006. Disponible en [www.nice.org.uk/TA098](http://www.nice.org.uk/TA098)

Órgano de expresión de la Sociedad Española de Investigación en Nutrición y Alimentación en Pediatría. (2015). Revista Española de Pediatría Clínica e Investigación. *Revista Española de Pediatría Clínica e Investigación*, 71(2), 1.  
<https://www.seinap.es/revista-de-pediatria>

Pizarro, A. (2003). Eficacia de un Programa Multicomponente de Terapia Cognitivo Conductual en un contexto educativo para el Tratamiento de niños chilenos diagnosticados con Trastorno por Déficit Atencional/Hiperactividad. Tesis para optar al

grado de Magister en Psicología Mención Psicología Clínica Infante Juvenil. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales.

Renoult N. y B. y Vialaret, C., *Dramatización infantil. Expresarse a través del teatro*, Madrid, Narcea, 1994.

Rief F., Sandra (2000). Como tratar y enseñar al niño con problemas de atención e hiperactividad, Editorial Paidós SAICF, Buenos Aires-Barcelona-México.

Schachter, H. M., King, J., Langford, S., y Moher, D. (2001). How efficacious and safe in short-acting methylphenidate for the treatment of attention-deficit disorder in children and adolescents? A meta-analysis. *Canadian Medical Association Journal*, 165(11), 1475-1488.

Secanell López, I. & Núñez Pastor, S. (2019). Mindfulness y el Abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educación Especial*, 25(1), 175188. <https://dx.doi.org/10.1590/s1413-65382519000100011>

Tirapu-Ustárriz, J. (2002). Funciones ejecutivas: necesidad de una integración conceptual. *Revista Neurol*, 34(7), 637-685.

University of Virginia Health System, El crecimiento y el Desarrollo, [www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/pds-adolescent-sp/adhd.cfm-33k](http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/pds-adolescent-sp/adhd.cfm-33k).

Vygotsky L. Pensamiento y lenguaje. Buenos Aires: Pléyade, 1977.

Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. Recuperado de <https://goo.gl/b91Buu>.

## 10. ANEXOS

### *Anexo I*



Érase una vez tres orugas. La primera, se llama Ains, y lleva en una de sus patas una foto suya de bebé. Ains, se queja constantemente diciendo: - “Ains”, siempre el pasado fue mejor, ojalá pudiera volver a ser pequeña... ¡Qué bonita era! Y además, no tenía preocupaciones. Ahora me estoy poniendo gorda de tanto comer, siempre tengo que estar buscando hojas, y caminando... ¡vaya rollo! Las demás orugas, se sorprendían de que avanzara algo, mirando siempre hacia atrás a su foto de bebé y quejándose.

La siguiente oruga, se llama Tula. Ella, se dedica a vivir como una oruga. Come hojas, camina, disfruta de la naturaleza, habla con las compañeras del camino... Piensa que de pequeña lo pasó bien, pero eso ya es pasado, ya que ahora es una oruga mediana. Y llegará a mariposa, cuando llegue el momento, pero el futuro tampoco le preocupa. Sabe que cada paso que da, y cada hoja que come, es importante para estar sana y seguir creciendo.

La última oruga, se llama Seré. Tiene un cuello larguísimo... ¿Sabéis por qué? Porque no para de mirar hacia delante, siempre está pensando en... - ¿Cuándo seré mariposa? ¡Volaré por las nubes!

Saré, no come hojas, porque piensa que así cuando sea mariposa, será más esbelta.

Y lo peor de todo es... que no mira por donde va. Por eso no ha visto el hueco, y se ha caído... ¡Ni se sabe dónde! - ¡Ayyy!

La oruga Tula, sigue su camino. Salta el obstáculo y continúa. Un poco apenada, por la mala suerte que ha tenido Seré, pero nunca se sabe... al final a lo mejor se salva. Ahora, las dos orugas solas siguen caminando por la rama de un árbol. De repente, la oruga Tula ve que hay dos caminos. Y al final de uno de ellos, una tela de araña. Así que, decide ir por el camino que parece que es menos peligroso.

Tula, avisa a su compañera de atrás: - Oye, Aiss, ¡Ten cuidado por donde vas!

Pero la oruga Aiss, le contesta: - ¡Aiss!, no puedo concentrarme en ver el camino, estoy tan triste... me gustaría tanto volver a ser como antes...

Como Aiss, miraba todo el rato para atrás, no pudo ver la tela de araña y...se enredó en ella.

La oruga Tula, vio de lejos a Aiss, pero no pudo hacer nada por ella. Ella tenía que seguir comiendo y caminando. Al momento, ella empezó a sentirse cansada y con mucho sueño, así que se quedó profundamente dormida y enroscada en la rama del árbol.

Alrededor de ella, se empezó a formarse una crisálida\*, que la mantenía calentita y protegida. Mientras, se producía la metamorfosis\*. Y cuando ya estuvo la mariposa a punto, empezó a romper la tela.

La oruga Tula, ya no era una oruga. Ahora es una mariposa. Y se mira contenta. ¿Volará? Aleteó un poco, después más... y empezó a volar por todo el campo.

## Anexo 2

### EL TIGRE



**1º** Doblar las rodillas y apoyar el peso sobre la pierna derecha

**2º** Junta el talón izquierdo con el pie derecho, coloca los puños cerrados en la cintura

**3º** Da un paso con el pie derecho poniendo todo tu peso sobre esa pierna, lleva los puños a la altura de tu boca y empuja hacia adelante con las palmas abiertas como garras y mirando hacia el lado izquierdo. Al lanzar las garras proyecta toda tu fuerza como si dieras un zarpazo, espira. Al recoger los puños te relajas e inspiras.

**4º** Repite el 2º paso

**5º** Repite el 3º paso, pero esta vez, hacia el lado derecho.

## Anexo 3

### EL CIERVO





**1º** Dobla la pierna derecha y estira la pierna izquierda hacia adelante poniendo el peso en la pierna derecha.

**2º** Estira el brazo hacia delante

**3º** Rota los brazos hacia la izquierda dibujando círculos moviendo a la vez las caderas y la cintura

**4º** Repite el ejercicio doblando esta vez la pierna izquierda y estirando la derecha. Además, rota los brazos hacia la derecha.

#### *Anexo 4*

### **EL MONO**



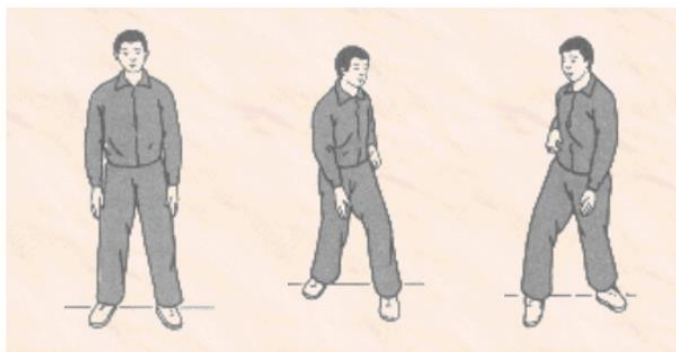
**1º** Dobla las rodillas y adelanta el pie izquierdo, al mismo tiempo, levanta la mano izquierda a la altura del hombro.

**2º** Adelanta el pie derecho y después el izquierdo, levantando el talón del suelo. Al mismo tiempo, proyecta las manos hacia adelante como si estuvieras cogiendo un objeto y formando una garra con la mano.

**3º** Repite el 2º paso cambiando de pierna y de mano

#### *Anexo 5*

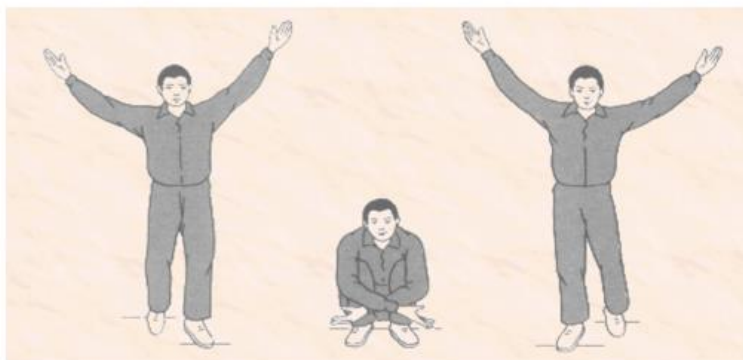
## EL OSO



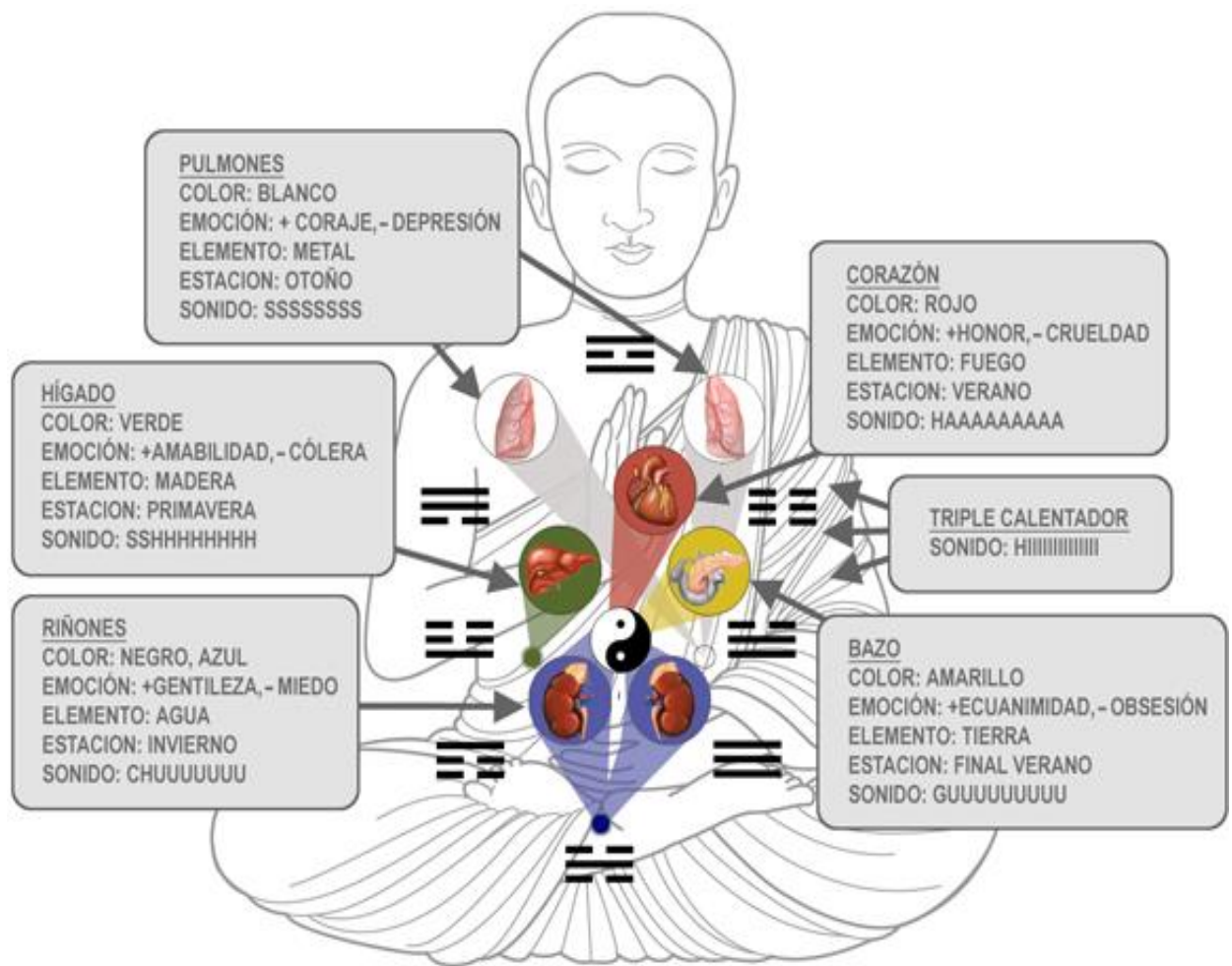
- 1º** Dobla la rodilla derecha y balancea el hombro hacia adelante y abajo, con el brazo colgando. A la vez echa hacia atrás el hombro izquierdo y levanta el brazo izquierdo
- 2º** Dobla la rodilla izquierda y balancea el hombro hacia adelante y abajo, con el brazo colgando. A la vez echa hacia atrás el hombro derecho y levanta el brazo derecho

### Anexo 6

## LA GRULLA



- 1º** Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo, da medio paso con el pie derecho siguiendo al izquierdo y levantando el talón del suelo, al mismo tiempo, levanta las manos abriéndolas hacia el costado e inspira.
- 2º** Cruza las manos por delante al tiempo que todo el peso se encuentra en el pie izquierdo
- 3º** Da medio paso adelante con el pie derecho, baja los brazos, agáchate y abraza tus rodillas mientras espiras.
- 4º** Ponte de pie, adelántate con el izquierdo, y a la vez levanta las manos al frente abriéndolas hacia los costados e inspirando.



## **BAMBÚ**

El bambú se yergue sobre la tierra, flexible y esbelto. Tras un largo proceso de enraizamiento crece veloz hacia el cielo apoyado en sus raíces firmes y extensas, y se cimbrea al viento sin romperse. Su secreto: su caña es dura por fuera, yang, y vacía por dentro, yin. Inspirada por estas cualidades y apoyándose en las enseñanzas de sus maestros.



## Anexo 9

**Alumno/a:**

**Profesor/a:**

**Asignatura:**

**Grupo experimental** ☐ **Grupo normal** ☐

ITEM	NADA	LIGERAMENTE	NOTABLEMENTE	MUCHO
Ha aumentado su rendimiento en la nota trimestral				
Ha mejorado su rendimiento en los controles efectuados				
Ha mejorado la realización de las tareas propuestas para casa				
Ha mejorado su participación en el aula				
Ha mejorado su nivel de atención				
Ha mejorado su nivel de concentración				
Ha mejorado su autocontrol				
Ha mejorado la integración en el grupo				
Otros aspectos que se han observado en relación con la práctica Mindfulness:				